

UOF bjuder in till TRÄNINGSDAG I UPPSALA

När: Söndagen den 5/3 2017

Var: Lunsen (förmiddag) och Thorgården, Lurbo (lunch och framåt)

För vilka: Träningsdagen riktar sig mot 13-16 åringar i Uppland och träningarna kommer att läggas från orange till violett nivå. MEN det går bra att vara med även om man är yngre än 13 och äldre (och mycket äldre;) än 16. Ju fler desto roligare.

Varför ska just DU vara med?

- En dag med två bra teknikövningar
- En dag där du får umgås med orienteringskompisarna efter ett långt vinteruppehåll
- En dag där du får en föreläsning om "Hur kan man tänka när man är 13-16 år gällande teknisk, fysisk och mental träning?"

Program (man kan välja att vara med på utvalda delar om man vill):

09.45 Samling för OL-träning; Norra Lunsen (Plantskolan). Vägvisning:

<http://kartor.eniro.se/m/ZfIDw>

Vad: Tre olika momentslingor bestående av brunbild, förenkling och kontrollplock. (Det kommer att finnas vanlig bana till brunbildsslingan för dem som önskar.)

12.30 Dusch och egen medhavd lunch som äts i Thorgården. Vägvisning:

<http://kartor.eniro.se/m/7VZZx>

13.30 Föreläsning i Thorgården med Gunilla Svärd (Flerfaldig VM- och EM-medaljör, totalsegrare i världscupen och 29 SM-medaljer) Hon kommer att prata om "Hur kan man tänka när man är 13-16 år gällande teknisk, fysisk och mental träning?" Även lite praktiska övningar.

15.15 OL-träning utgående från Thorgården

Vad: Lättare vägvals-OL kombinerat med Sprint-OL med SI-stämpling. (Den som vill träna kortare kan välja att åka bil till starten för Sprint-OL och enbart springa detta.)

17.30 Mackor, frukt och hemfärd

Medtag: Lunch, träningskläder, handduk, SI-pinne

Kostnad: Gratis tack vare att Upplands orienteringsförbund går in och finansierar detta.

Anmälan: Sker till Maria Sjölander maria.myrtorp@gmail.com senast den 1/3.

Ange i anmälan;

- Namn, klubb och mailadress
- Vilket/vilka träningspass du vill vara med på
- Vilken nivå du vill springa (Orange eller violett)
- Ditt SI-nummer
- Om du kommer på föreläsningen



VÄLKOMNA!

